Erasmus MC
Universitair Medisch Centrum Rotterdam

Kanker Instituut

Fysiotherapie



# Fysiotherapie na een lieskliertoilet

*Na een operatie waarbij de klieren in de lies/liezen zijn verwijderd (een lieskliertoilet) bestaat de kans dat het been dik wordt (of beide benen bij een lieskliertoilet aan beide kanten). Dit probleem ontstaat als het lymfevocht onvoldoende wordt afgevoerd. Bepaalde voorzorgsmaatregelen en oefeningen kunnen dit probleem zoveel mogelijk voorkomen.*

# Het voorkomen van lymfoedeem

U heeft een operatie ondergaan waarbij de klieren in uw lies/liezen zijn verwijderd. Het is mogelijk dat uw been na de operatie dik wordt (of beide benen bij een lieskliertoilet aan beide kanten). U kunt zelf verschillende dingen doen om dit zoveel mogelijk te voorkomen.

## Waardoor ontstaat een dik been

Een dik been ontstaat niet door de operatie zelf, maar door bijkomende oorzaken die meestal zijn te beïnvloeden. Als de lymfeklieren zijn verwijderd kan het lymfesysteem minder eenvoudig lymfevocht afvoeren dan voorheen. Desondanks is deze afvoer onder normale omstandigheden voldoende. Problemen ontstaan pas als de af te voeren hoeveelheid lymfevocht te groot wordt. De afvoer stagneert dan en het vocht hoopt zich op in het been. We spreken dan van lymfoedeem. Lymfoedeem treedt op bij bepaalde omstandigheden.

## Neemt u de volgende voorzorgsmaatregelen

1.*Probeer wondjes te voorkomen*
Bij 20% van de patiënten wordt lymfoedeem veroorzaakt door een infectie als gevolg van een wondje. Ontsmet daarom wondjes goed met jodium (bij allergie kunt u ook gebruik maken van alcohol 70%). Ontstaat er toch een ontsteking, vraag dan advies aan uw huisarts.

U kunt wondjes voorkomen door:
- niet met blote voeten in de tuin, op het strand en dergelijke te lopen.
- goed passende schoenen te dragen om blaarvorming te voorkomen.
- geen gebruik van scheermesjes te maken bij het ontharen. Let u ook op irritatie van de huid bij gebruik van ontharingscrèmes.
- geen puistjes of insectenbeten open te krabben.
- op te letten bij injecties, zorg dat u niet geprikt wordt aan het geopereerde been. Als in een bepaald geval toch in het been geprikt moet worden, moet de huid niet alleen met alcohol maar ook met jodium worden gereinigd. Als dit goed gebeurt, kan er geen infectie optreden.
- deze informatie door te geven aan de pedicure (als u door een pedicure wordt behandeld).

Wees alert op situaties die het risico van wondjes vergroten!

*2.Voorkom overbelasting*
Bij intensief gebruik van de spieren stroomt er veel bloed naar de spieren. Een gedeelte van dit bloed, de lymfe, moet worden afgevoerd via het lymfevaatstelsel. Zoals eerder vermeld, kan de capaciteit van dit stelsel te klein zijn, zodat het lymfevocht in het been blijft zitten: er ontstaat lymfoedeem. Het is dus belangrijk om de spieren niet intensief te belasten. Wees voorzichtig met
- plotseling intensief sport beoefenen
- te veel (huishoudelijke) activiteiten in te korte tijd
- lang staan en lange wandelingen.

We adviseren om uw activiteiten rustig op te bouwen en te beoordelen hoe uw been hierop reageert. Het is van belang om de eerste zes weken rustig aan te doen. In deze periode vindt er namelijk nog een gedeeltelijk herstel plaats van de lymfevaten ter hoogte van het litteken. Na deze 6 weken kunt u wat belasting van het been betreft, uw activiteiten geleidelijk opvoeren. Daarbij blijft het belangrijk om een en dezelfde activiteit niet langdurig achter elkaar uit te voeren.

*3.Wees voorzichtig met warmte*
Als uw lichaam wordt blootgesteld aan veel warmte, zoals sauna, zonnebaden (ook de zonnebank) of een heet bad, stroomt er meer bloed, en hierdoor vocht naar de weefsels. Deze vochttoename kan zo groot zijn dat de capaciteit van de afvoer onvoldoende is. Veel warmte kan dus ook lymfoedeem tot gevolg hebben.Dat wil niet zeggen dat u bijvoorbeeld nooit meer in de zon mag zitten of in een heet bad mag. Ook hier geldt weer: beoordeel wat uw been kan hebben. Dit is per persoon verschillend.

*4.Overgewicht*
Mensen met overgewicht hebben een grotere kans op het ontstaan van lymfoedeem. Eenmaal bestaand lymfoedeem kan door overgewicht verergeren.

*5.Nabehandeling met radiotherapie*
Radiotherapie kan worden gekozen als aanvullende therapie. Bestraling in de liesregio kan leiden tot lymfoedeem. In het bestraalde gebied vindt een verhoogde afbraak van cellen plaats, waardoor lymfevaten en bloedvaten beschadigd raken. Dit resulteert in een verdere afname van de transportcapaciteit van de lymfevaten, waardoor het risico bestaat dat er lymfoedeem in het betreffende been ontstaat.

*6.Lange (vlieg)reizen*
Als u van plan bent om een langere (vliegreis) te maken, adviseren wij u van tevoren een therapeutisch elastische kous te laten aanmeten. Draag deze kous tijdens de reis zodat u minder last heeft van het lange stilzittten, en bij vliegreizen de langdurige luchtdrukverandering. Ook adviseren wij u om regelmatig even in beweging te komen.

## Hoe lang gelden de voorzorgsmaatregelen

De hierboven genoemde voorzorgsmaatregelen blijven altijd gelden, want zelfs over 10 jaar of langer kunt u alsnog lymfoedeem ontwikkelen. De lymfeafvoer van uw been blijft immers beperkt. Ook als u, ondanks voorzorgsmaatregelen, toch lymfoedeem krijgt, blijven de voorzorgsmaatregelen belangrijk. Een been met lymfoedeem is namelijk nog bevattelijker voor infecties en geeft nog meer oedeem.

## Hoe merkt u dat uw been dikker wordt?

Een strak gespannen/zwaar gevoel in het been en/of zwelling of tintelingen in het been kunnen de eerste tekenen zijn van overbelasting van het lymfesysteem. De zwelling is dan meestal nog niet echt zichtbaar. Merkt u een lichte zwelling, geef uw been dan rust en leg uw been 's nachts omhoog. Neemt de zwelling ondanks deze maatregel niet af, raadpleeg dan uw arts of specialist. Als er geen sprake is van een ontsteking of andere oorzaak, kan de fysiotherapeut u verwijzen naar een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in het behandelen van lymfoedeem door middel van manuele lymfedrainage en oedeemtherapie. Manuele lymfedrainage is een specifieke massagetechniek die tot doel heeft de lymfeafvoer te verbeteren.

## Oefeningen

Onderstaande oefeningen zijn bedoeld om het afvoeren van lymfevocht te stimuleren. Door de spieren rustig aan te spannen ontstaat er een pompfunctie die de afvoer van lymfevocht stimuleert. Wij adviseren u om 2 tot 3 maal daags in een rustig tempo te oefenen. Herhaal elke oefening 10 keer.

| | |
|---|---|
| Zittend of liggend | Met de voet op en neer bewegen (optrekken en wegduwen. |
| Liggend | De knieholte in het bed drukken (knie strekken) en daarna de knie buigen. |
| Zittend | De knie strekken en buigen. |
| Zittend of liggend | De billen aanspannen. |
| Zittend of liggend | Probeer zo diep mogelijk in te ademen, 3 tellen de inademing vast te houden en weer rustig uit te ademen. |

Tip: bent u op zoek naar een gespecialiseerd oedeemfysiotherapeut bij u in de buurt? Kijk dan op internet: www.nvfl.nl

# Contact

Heeft u nog vragen, belt u dan naar het specialisme fysiotherapie, telefoonnummer (010) 703 39 50.

## Patiëntinformatiecentrum Oncologie (PATIO)

Het patiëntinformatiecentrum is er voor iedereen die met kanker te maken krijgt, als patiënt of naaste. Het informatiecentrum bevindt zich aan de Zimmermanweg en is geopend van maandag t/m vrijdag van 8.00 - 16.30 uur. Telefoon: (010) 704 12 02. Mail: patio@erasmusmc.nl Voor alle mogelijkheden en activiteiten: www.erasmusmc.nl/kankerinstituut/patio. Kijkt u ook eens naar het ervaringsverhaal van Joris: youtu.be/4GVqbuyUSnA

0000239-11_13 © Erasmus MC - Patiëntencommunicatie. Aan de inhoud van deze folder kunnen geen rechten worden ontleend

Erasmus MC | Dr. Molewaterplein 40 | Postcode 3015 GD Rotterdam | (010) 704 0 704 | www.erasmusmc.nl